॥ આત્મબોધ ઉપનિષત ॥

શ્રીમન નારાયણાકારં અષ્ટાક્ષર મહાશયમ ।
સ્વમાત્રાનુભવાત સિદ્ધં આત્મબોધં હરિ ભજે ॥

ૐ વાઙ્મે મનસીતિ શાન્તિઃ ॥

ૐ પ્રત્યગાનન્દં બ્રહ્મપુરુષં પ્રણવસ્વરૂપં અકાર ઉકાર મકાર ઈતિ ત્ર્યક્ષરં પ્રણવં તદેતદોમિતિ । યમુક્ત્વા મુચ્યતે યોગી જન્મસંસાર બન્ધનાત । ૐ નમો નારાયણાય શઙ્ખ ચક્ર ગદાધરાય તસ્માત ૐ નમો નારાયણેતિ મન્ત્રોપાસકો વૈકુણ્ઠભવનં ગમિષ્યતિ । અથ યદિદં બ્રહ્મપુરં પુણ્ડરીકં તસ્માત તડિતાભમાત્રં દીપવત પ્રકાશમ ॥

બ્રહ્મણ્યો દેવકીપુત્રો બ્રહ્મણ્યો મધુસૂદનઃ ।
બ્રહ્મણ્યઃ પુણ્ડરીકાક્ષો બ્રહ્મણ્યો વિષ્ણુરચ્યુતઃ ॥

સર્વભૂતઃ તમેકં નારાયણં કારણપુરુષં કારણં પરં બ્રહ્મોમ । શોક મોહ વિનિર્મુક્તો વિષ્ણું ધ્યાયન્ન સીદતિ । દ્વૈતાદ્વૈતં અભયં ભવતિ । મૃત્યોઃ સ મૃત્યું આપ્નોતિ ય ઈહ નાનેવ પશ્યતિ । હૃત્પદ્મ મધ્યે સર્વં યત્તત પ્રજ્ઞાને પ્રતિષ્ઠિતમ । પ્રજ્ઞાનેત્રો લોકઃ પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠા પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ । સ એતેન પ્રજ્ઞેનાત્મના અસ્માલ્લોકાત ઉત્ક્રમ્યામુષ્મિન સ્વર્ગે લોકે સર્વાન કામાન આપ્ત્વાટમૃતઃ સમભવદમૃતઃ સમભવત । યત્ર જ્યોતિરજસ્રં યસ્મિન લોકે અભ્યર્હિતમ । તસ્મિન્માં દેહિ સ્વમાનમૃતે લોકે અક્ષતે અચ્યુતે લોકે અક્ષતે અમૃત્ત્વં ચ ગચ્છતિ ઓમ નમઃ ॥ ૧ ॥

પ્રગલિત નિજમાયોટહં નિસ્તુલદૃશિરૂપવસ્તુ માત્રોટહમ ।
અસ્તમિતાહન્તોટહં પ્રગલિત જગદીશ જીવભેદોટહમ ॥ ૧ ॥

પ્રત્યગભિન્ન પરોટહં વિધ્વસ્ત અશેષ વિધિ નિષેધોટહમ ।
સમુદ અસ્તાશ્રમિતોટહં પ્રવિતત સુખપૂર્ણ સંવિદેવાહમ ॥ ૨ ॥

સાક્ષ્યહમનપેક્ષોટહં નિજમહિમ્નિ સંસ્થિતોટહં અચલોટહમ ।
અજરોટહં અવ્યયોહં પક્ષ વિપક્ષ આદિ ભેદ વિધુરોટહમ ॥ ૩ ॥

અવબોધૈક રસોટહં મોક્ષાનન્દૈક સિન્ધુરેવાહમ ।
સૂક્ષ્મોટહં અક્ષરોહં વિગલિત ગુણજાલ કેવલાત્માટહમ ॥ ૪ ॥

નિસ્ત્રૈગુણ્ય પદોટહં કુક્ષિસ્થાનેક લોકકલનોટહમ ।
કૂટસ્થ ચેતનોટહં નિષ્ક્રિયધામાહં અપ્રતર્ક્યોટહમ ॥ ૫ ॥

એકોટહં અવિકલોટહં નિર્મલ નિર્વાણમૂર્તિરેવાહમ ।
નિરવયોટહં અજોટહં કેવલ સન્માત્ર સારભૂતોટહમ ॥ ૬ ॥

નિરવધિ નિજબોધોટહં શુભતરભાવોટહં અપ્રભેધ્યોટહમ ।
વિભુરહં અનવદ્યોટહં નિરવધિનિઃસીમ તત્ત્વમાત્રોટહમ ॥ ૭ ॥

વેદ્યોટહં અગમાસ્તૈરારાધ્યોટહં સકલભુવનહૃદ્યોટહમ ।
પરમાનન્દઘનોટહં પરમાનન્દૈક ભૂમરૂપોટહમ ॥ ૮ ॥

શુદ્ધોટહં અદ્વયોટહં સન્તતભાવોટહં આદિશૂન્યોટહમ ।
શમિતાન્તત્રિતયોટહં બદ્ધો મુક્તોટહં અદ્ભુતાત્માહમ ॥ ૯ ॥

શુદ્ધોઽહં આન્તરોઽહં શાશ્વત વિજ્ઞાન સમરસાત્માહમ ।
શોધિત પરતત્ત્વોઽહં બોધાનન્દૈક મૂર્તિરેવ અહમ ॥ ૧૦ ॥

વિવેક યુક્તિ બુદ્ધ્યાહં જાનામ્યાત્માનં અદ્વયમ ।
તથાપિ બન્ધ મોક્ષાદિ વ્યવહાર: પ્રતીયતે ॥ ૧૧ ॥

નિવૃત્તોઽપિ પ્રપઞ્ચો મે સત્યવદ્ભાતિ સર્વદા ।
સર્પાદૌ રજ્જુસત્તેવ બ્રહ્મસત્તેવ કેવલમ ।
પ્રપઞ્ચાધાર રૂપેણ વર્તતેઽતો જગન્ન હિ ॥ ૧૨ ॥

યથેક્ષુરસ સંવ્યાપ્તા શર્કરા વર્તતે તથા ।
અદ્વય બ્રહ્મરૂપેણ વ્યાપ્તોઽહં વૈ જગત ત્રયમ ॥ ૧૩ ॥

બ્રહ્માદિકીટ પર્યન્તા: પ્રાણિનો મયિ કલ્પિતા: ।
બુદ્બુદાદિ વિકારાન્ત: તરઙ્ગ સાગરે યથા ॥ ૧૪ ॥

તરઙ્ગસ્થં દ્રવં સિન્ધુર્ન વાઞ્છતિ યથા તથા ।
વિષયાનન્દ વાઞ્છા મે મા ભૂદાનન્દ રૂપત: ॥ ૧૫ ॥

દારિદ્ર્યાશા યથા નાસ્તિ સંપન્નસ્ય તથા મમ ।
બ્રહ્માનન્દે નિમગ્નસ્ય વિષયાશા ન તદ્ભવેત ॥ ૧૬ ॥

વિષં દૃષ્ટ્વા અમૃતં દૃષ્ટ્વા વિષં ત્યજતિ બુદ્ધિમાન ।
આત્માનપિ દૃષ્ટવાહં અનાત્માનં ત્યજામ્યહમ ॥ ૧૭ ॥

ઘટાવભાસકો ભાનુર્ઘટનાશે ન નશ્યતિ ।
દેહાવભાસક: સાક્ષી દેહનાશે ન નશ્યતિ ॥ ૧૮ ॥

ન મે બન્ધો ન મે મુક્તિર્ન મે શાસ્ત્રં ન મે ગુરુઃ ।
માયામાત્ર વિકાસત્વાન માયાતીતો અહમદ્વયઃ ॥ ૧૯ ॥

પ્રાણાશ્ચલન્તુ તદ્ધર્મૈઃ કામૈર્વા હન્યતાં મનઃ ।
આનન્દબુદ્ધિ પૂર્ણસ્ય મમ દુઃખં કથં ભવેત ॥ ૨૦ ॥

આત્માનમઞ્જસા વેદ્મિ કવાપ્યજ્ઞાનં પલાયિતમ ।
કર્તૃત્વં અદ્ય મે નષ્ટં કર્તવ્યં વાપિ ન કવચિત ॥ ૨૧ ॥

બ્રાહ્મણ્યં કુલગોત્રે ચ નામ સૌન્દર્ય જાતયઃ ।
સ્થૂલદેહગતા એતે સ્થૂલાત ભિન્નસ્ય મે નહિ ॥ ૨૨ ॥

ક્ષુત્પિપાસાન્ધ્યબાધિર્ય કામક્રોધદયો અખિલાઃ ।
લિઙ્ગદેહગતા એતે હ્યલિઙ્ગસ્યન સન્તિ હિ ॥ ૨૩ ॥

જડત્વ પ્રિયમોદત્વ ધર્માઃ કારણદેહગાઃ ।
ન સન્તિ મમ નિત્યસ્ય નિર્વિકાર સ્વરૂપિણઃ ॥ ૨૪ ॥

ઉલૂકસ્ય યથા ભાનુઃ અન્ધકારઃ પ્રતીયતે ।
સ્વપ્રકાશે પરાનન્દે તમો મૂઢસ્ય જાયતે ॥ ૨૫ ॥

ચક્ષુર્દૃષ્ટિ નિરોધે અભ્રૈઃ સૂર્યો નાસ્તીતિ મન્યતે ।
તથાટજ્ઞાનાવૃતો દેહી બ્રહ્મ નાસ્તીતિ મન્યતે ॥ ૨૬ ॥

યથામૃતં વિષાદ્ભિન્નં વિષદોષૈર્ન લિપ્યતે ।
ન સ્પૃશામિ જડાદ્ભિન્નો જડદોષાન પ્રકાશતઃ ॥ ૨૭ ॥

સ્વલ્પાપિ દીપકણિકા બહુલં નાશયેત્તમઃ ।
સ્વલ્પોઽપિ બોધો નિબિડે બહુલં નાશયેત્તમઃ ॥ ૨૮ ॥

કાલત્રયે યથા સર્પો રજ્જૌ નાસ્તિ તથા મયિ ।
અહઙ્કારાદિ દેહાન્તં જગન્નાસ્ત્યહં અદ્વયઃ ॥ ૨૯ ॥

ચિદ્રૂપત્વાન્ન મે જાડ્યં સત્યત્વાન્નાનૃતં મમ ।
આનન્દત્વાન્ન મે દુ:ખં અજ્ઞાનાદ્ભાતિ સત્યવત ॥ ૩૦ ॥

આત્મપ્રબોધોપનિષત ઈદં મુહૂર્તં ઉપાસિત્વા ન સ પુનરાવર્તતે ન સ પુનરાવર્તત ઈત્યુપનિષત ॥

ૐ વાઙ્મે મનસીતિ શાન્તિઃ ॥

ઈતિ આત્મબોધોપનિષત સંપૂર્ણા ॥